بالهناء والشفاء



وجبة من أشهى المأكولات

الخضروات ـ النشويات ـ المحشوات ـ اللحوم ـ الطيور
الأسماك ـ وجبات من البيض والبيتزا والسلطات

إعداد

عزجد فتح الباب

الناشـــر
مكتبة العلم الإسلامية
٤ عطفة النشيلى من ش سيد الدواخلى
ت: ٧٨٦٣٢٨٠



رقم الإيداع بدار الكتب والوثائق القومية

رقم الإيداع ١٤٨٠٠/ ٢٠٠٤

الترقيم الدولى 7 - 56 - 5442 - 977

بسم الله الرحمن الرحيم

مقدمة

الحمد لله خلق الإنسان وجعله لا يستغنى عن الطعام والشراب فقال تعالى: ﴿وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا﴾.

والصلاة والسلام على من كان لا يأكل حتى يجوع وإذا أكل لا يشبع وهى حكمة عربية اتبعها هؤلاء القوم فكان قل من يمرض وبالذات من الأمراض التى تسببها التخمة.

أما بعد:

فيسعدنى أن أقدم لكل سيدة بيت وآنسة على وشك الدخول إلى منزل الزوجية هذا الكتاب المحتوى على أهم أنواع الوجبات التى لا تستغنى عنه ربة بيت فأقرب طريق إلى قلب الزوج هو معدته كما يقولون.

وسوف أتبعه ـ بعون الله ـ بكتاب للحلويات حتى يكتفى البيت بالأكل والتحلية.

وبألف هناء وشفاء

(المؤلفة)

الخضروات

١- بان كيك البطاطس

المقادير:

١ كيلو بطاطس	٢ ملعقة دقيق كبيرة
٤ بيضات	لبن للخلط
١ ملعقة سمن كبيرة	ملح ـ فلفل

للحشو ـ عصاج

الطريقة:

تسلق البطاطس وتصفى فى المصفاة للتأكد من نعومتها ثم يضاف البيض المخفوق، والدقيق ويقلب الخليط مع إضافة اللبن حتى تصبح نقيطة غليظة القوام وتتبل بالملح والفلفل.

يدهن سطح مقلاة كبيرة بمادة دهنية تم تسخن على النار ويوضع مقدار مغرفة متوسطة حتى يحمر أسفلها ثم تقلب على الوجه الآخر، وتكرر العملية حتى ينتهى من المقدار.

للحشو: عصاج تحشى به وتلف كاسطوانة وتجمل بالبقدونس وتقدم ساخنة.

٢- كفتة البطاطس

المقادير:

١ كيلو بطاطس بوريه — نصف كيلو لحم عصاج
٤ صفار بيض — ١ ملعقة سمن كبيرة
ملح ـ فلفل

الطريقة:

يسيح السمن على النار ثم إضـافة البطاطس البوريه وتقلب مع السمن ثم إضافة العصاج.. ثم تترك حتى تبرد.
ـ يخفق صفار البيض ويتبل بالملح والفلفل ويتم التقليب.
ـ تشكل إما أصـابع أو كور ثم تغطى بالبـيض والبقسـماط وتحمر فى سمن غزير.

٣- كرات البطاطس

المقادير:

١ كيلو بطاطس مهروسة (بوريه)
١ بصلة متوسطة مبشورة.
٢ ملعقة بقدونس مفروم. — ٤ ملاعق جبن رومى مبشور.
١ ملعقة سمن كبيرة. — صفار ٢ بيضة.

الطريقة:

يشـوح البـصل فى السـمن حـتى يصـفـر ثم يضـاف إلى

البطاطس البوريه والجبن المبشور، والبقدونس ومع التقليب الجيد حتى ينعم الخليط، ثم يترك يبرد، ثم يشكل كور ويدحرج فى الدقيق المتبل ثم يوضع فى الثلاجة.

للنقيطة: بيض ثم بقسماط.

للتحمير: سمن وزيت معا.

٤- صينية البطاطس

المقادير:

١ كيلو بطاطس. نصف كيلو لحم ضانى قطع.

١ ملعقة سمن كبيرة. نصف كيلو طماطم معصورة.

١ بصلة كبيرة. ملح ـ فلفل.

الطريقة:

يسلق اللحم ويرفع من على النار عندما يقترب من النضج، تغسل البطاطس وتقشر مستديرة وسميكة، نحضر صينية، تقشر البصلة وتقطع حلق وترش بالملح والفلفل فى الصينية، ثم يضاف البطاطس المقطعة ثم اللحم المسلوق، ثم باقى مقدار البطاطس، يصب عصير الطماطم على الوجه مع السمن. . ترفع على النار حتى تغلى ثم ترفع وتوضع فى فرن متوسط الحرارة حتى يحمر الوجه.

تقدم ساخنة مع أرز أبيض أو بشعرية.

٥- طاجن الكوسة

المقادير:

١ كيلو كوسة.

نصف كيلو لحم قطع صغيرة أو متوسطة.

نصف كيلو طماطم (عصير).	١ بصلة كبيرة مفرومة.

١ ملعقة كبيرة سمن.	٢ كوب ماء أو شوربة.

ملح ـ فلفل

الطريقة:

يحضر طاجن ويسيح فيها السمن ويوضع البصل المفروم حتى يصبح ذهبى اللون، ثم يضاف اللحم القطع، ثم نضيف عصير طماطم حتى تتسبك، بعد ذلك نضيف الماء أو الشوربة وبعد أن يغلى المقدار نضيف الكوسة حتى يغلى عصير الطماطم تتبل وترفع من على النار وتوضع فى فرن متوسط الحرارة حتى تنضج الكوسه ويحمر وجه الطاجن، تقدم ساخنة.

٦- صينية الكوسة

المقادير:

١ كيلو كوسة.	نصف لحم قطع صغيرة.

نصف كيلو طماطم (عصير).

١ بصلة كبيرة   ١ ملعقة كبيرة سمن
ملح ـ فلفل   ٢ كوب ماء أو شوربة

الطريقة:

تغسل الكوسة ويكحت قشرها وتقطع حلق، تفرم بصلة وتشوح فى السمن حتى تصفر، ثم يوضع اللحم القطع حتى يدخل فى النضج، نضيف عصير الطماطم حتى تعزل السمن (تتسبك) ثم الشوربة أو الماء حتى تغلى ثم نضيف الكوسة، ترفع من على النار وتوضع فى فرن متوسط الحرارة حتى يحمر الوجه.. تقدم ساخنة.

٧- الكوسة بالبشاميل

المقادير:

١ كيلو كوسة   ٢ ملعقة كبيرة سمن
نصف كيلو لحم عصاج   بشاميل   ملح ـ فلفل.

الطريقة:

تغسل الكوسة وتكحت خفيف بشرشرة المقوار وتقطع، تسيح السمن ويشوح فيها الكوسة حتى يبدأ لونها فى الأصفرار الخفيف، تنشل من السمن.

يقلب نصف كمية البشاميل فى الكوسة كلها، ويدهن قالب ويوضع فيه نصف كمية الكوسة ثم تغطى بالعصاج، ثم يوضع

باقى كمية الكوسة وتغطى بباقى مقدار البشاميل ويساوى سطحها، توضع فى فرن متوسط الحرارة حتى يحمر وجهها.

تقدم ساخنة.

٨- سوفليه السبانخ

المقادير:

نصف كيلو سبانخ. ٥ بيضات.

نصف كوب جبن مبشور. صلصة بيضاء.

الطريقة:

يقطف ورق السبانخ ويغسل جيدا ثم يقطع رفيع ويسلق ويصفى من الماء.

أو يسلق ورق السبانخ ويصفى من الماء ثم يهرس فيصبح بوريه

تخلط السبانخ بالصلصة البيضاء، والجبن المبشور، يخفق الصفار ويضاف للمقدار ويقلب، ثم يخفق بياض البيض حتى يجمد ويضاف بخفة للخليط ويقلب المقدار كله.

يدهن قالب ويصب فيه الخليط ويوضع فى فرن متوسط الحرارة لمدة نصف ساعة أو حتى يحمر الوجه، وتقدم ساخنة.

٩- طاجن بامية

المقادير:

نصف كيلو بامية — بصله متوسطه مفرومة
نصف كيلو لحم ضانى — ٥ فصوص ثوم مفرومة
نصف كيلو طماطم (عصير) — ١ ملعقة سمن
٢ كوب ماء — ليمونة. ملح ـ فلفل.

الطريقة:

تغسل البامية وتوضع فى مصفاة لتجف، ثم تقمع (ينزع منها الجزء العلوى على شكل هرم والجزء السفلى وتشق شق رفيع ليسهل نضجها).

يرفع السمن على النار فى طاجن فخار، يضاف البصل المفروم ويقلب حتى يصفر، يضاف الثوم المفروم حتى يصفر، ثم نضيف اللحم مع التقليب المستمر، ثم نضيف عصير الطماطم حتى تبدأ فى عزل السمن عن اللحم (التسبيك) وتدخل فى النضج ثم نضع ٢ كوب ماء حتى تغلى ونضيف الفلفل ثم نضيف البامية وعندما تغلى ترفع من على النار وتوضع فى الفرن، وعندما تبدأ البامية فى النضج نضع الملح ونقلب بخفة، نتركها في الفرن حتى تنضج ويحمر وجهها، تقدم ساخنة ويعصر على وجهها ليمون. بالهنا والشفا.

١٠- باذنجان مقلى

المقادير:

نصف كيلو باذنجان. ٢ ملعقة طحينة كبيرة.

١ ملعقة خل. ٣ فصوص ثوم مفروم.

١ ثمرة فلفل أخضر مقطع رفيع جداً.

٢ ثمرة طماطم. ٤ ملاعق ماء.

١ ثمرة خيار مقطعة صغير.

زيت للتحمير ـ ملح ـ فلفل ـ كمون.

للتجميل: بطاطس محمر صوابع وبيض مسلوق وزيتون.

الطريقة:

يغسل الباذنجان ويجفف ثم يقشر ويقطع شرائح ويرش بالملح حتى يتخلص من الماء الزائد.

يقدح الزيت ويقلى فيه الباذنجان حتى يصبح لونه بنيا فاتحا، ثم ينشل من الزيت على ورق زبدة للتخلص من الزيت، يهرس الباذنجان ويتبل، ثم تحل الطحينة بالماء والخل حتى يصبح قوامها خفيفا وتتبل ثم يضاف إليها الخضروات والباذنجان المهروس يصب هذا الخليط فى سرفيس ويجمل بحلق البيض وأصابع البطاطس المحمر ويوضع على البيض الزيتون الأسود أو الأخضر.

١١- طاجن الباذنجان

المقادير:

١ كيلو باذنجان رومى
ربع كيلو فلفل أخضر رومى.
نصف كيلو لحم عصاج.
٢ : ٣ ملاعق كبيرة صلصة.
٢ كوب ماء.
٦ فصوص ثوم مفرومة.
٢ ملعقة كبيرة زيت.
٢ ملعقة كبيرة خل.
ملح فلفل.

الطريقة:

يقطع الباذنجان شرائح متوسطة ويرش بالملح للتخلص من الماء الزائد ويجـفف، يغسل الفلفل الرومى ويـنظف من البذر ويقطع الحبـة لاثنين أو تظل صحيحـة، يحمر الباذنجـان حتى يصبح لونه بنيا فاتحا، يحمر الفلفل تحميرا خفيفا.

يفرم الثـوم ويحمـر فى الزيت حتى يصفـر، يرفع من على النار ونضع الخل ثم الصلصة ثم الماء حتى يغلى ويتبل.

يرص نصف مقدار الباذنجان فى قالب ثم شرائح الفلفل ثم العـصـاج ونرش نصف مـقدار الصلصـة ثم نرص البـاذنجـان ونصف باقى الطماطم وتوضـع فى فرن متوسط الحـرارة حتى يحمر الوجه وتقدم ساخنة.

١٢- الباذنجان التركى

المقادير:

١ كيلو باذنجان رومى. نصف كيلو لحم عصاج.

٢ حبة طماطم مصفاة (قوامها سميك).

٣ ملاعق جبن رومى. ربع كوب ماء.

الطريقة:

تضاف الطماطم للحم العصاج ونضيف الماء كلما لزم الأمر حتى تنضج، ثم يقطع الباذنجان شرائح ويرش بالملح ويترك حتى يتخلص من الماء الزائد، ثم يجفف، ثم يحمر فى زيت ويكون لونه ذهبى.

نحضر قالب ونضع فيه طبقة من الباذنجان ويرش عليها بشر الجبن الرومى ثم العصاج ثم شرائح الباذنجان ثم الصلصة البيضاء، ثم ملعقة جبن رومى مبشور، يوضع فى فرن متوسط الحراره حتى يحمر الوجه وتقدم ساخنة.

النشويات

١٣- مكرونة بالبشاميل

المقادير:

١ كيلو مكرونة فرن مسلوقة.

نصف كيلو لحم عصاج بالطماطم.

البشاميل: ٣ ملاعق دقيق كبيرة

١ ملعقه سمن

١ كيلو لبن

ملح - فلفل

الطريقة:

تسلق المكرونة وترفع من على النار وتصفى وتغسل بالماء.

يحضر البشاميل كالتالى: يسيح السمن على النار ويضاف إليه الدقيق ويتم التقليب حتى يصفر، يصب اللبن دفعة واحدة مع التقليب ويتم التتبيل حتى يصبح القوام متماسكا غليظا، يرفع من على النار ويترك حتى يبرد ثم تخفق بيضة وتضاف للخليط وتقلب.



يقسم البشاميل لجزئين الجزء الأول يقلب مع المكرونة، .

يحضر قالب مدهون ويرش عليه دقيق، ثم يضاف نصف

مقدار المكرونة الملخوطة بالبشاميل ثم العصاج ثم باقى مقدار المكرونة، ثم يضاف باقى البشاميل على وجه المكرونة توضع فى فرن حار حتى يحمر الوجه.

١٤- المكرونة بالزبدة

المقادير:

نصف كيلو مكرونه إسباجتى مسلوقة.

٢ ملعقة زبدة.   ٥ ملاعق جبن مبشور.

الطريقة:

تسلق المكرونة وتصفى من مـاء السلق، وتغرف ساخنة فى صـحن ويوضع الزبد السـايح علـى الوجـه ويقلب، ثم يرش الجبن المبشور على الوجه.

١٥- مكرونة بالبصل

المقادير:

نصف كيلو مكرونة مسلوقة.

ربع كيلو طماطم عصير.

٢ ملعقة زيت.   ملح - فلفل

١ بصلة متوسطة مفرومة

الطريقة:

يرفع الزيت على النار ويضاف البصل حـتى يصفر، يضاف

عصير الطماطم حتى تتسبك وتتبل. . تخلط المكرونة بالصلصة وتقدم ساخنة.

١٦- المكرونة المفلفلة

المقادير:

نصف كيلو مكرونة مرمرية.

٢ ملعقة سمن.

٢ كوب شوربة.

ملح ـ فلفل.

الطريقة:

يرفع السمن على النار ويضاف إليه المكرونة، تحمر المكرونة ثم يضاف إليها الشوربة وتترك حتى النضج وتقدم ساخنة.

١٧- مكرونة بالعصاج

المقادير:

نصف كيلو مكرونة. ٢ ملعقة كبيرة صلصلة.

ربع كيلو لحم عصاج.

٢ حبة فلفل رومى مفروم، ١ بصلة كبيرة مفرومة.

١ ملعقة كبيرة سمن.

ملح ـ فلفل ـ بهارات.

الطريقة:

تسلق المكرونة وتصفى، يرفع السمن علئ النار ويضاف إليه البصل المفروم حتى يحمر ثم يضاف إليه الفلفل المفروم ويخلط ثم نضيف اللحم المفروم والتوابل (الفلفل والبهارات) ونضيف الماء كلما لزم الأمر حتى ينضج اللحم ثم نضيف الصلصة حتى تتسبك مع اللحم، وفى أثناء عمل عصاج اللحم تسلق المكرونة وتصفى، تغرف فى صحن على شكل هرمى ويضاف على القمة اللحم العصاج.

تقدم ساخنة.

١٨- الأرز الأبيض

المقادير:

٢ كوب أرز.

٢ كوب ماء.

١ ملعقة سمن.

ملح ـ فلفل.

الطريقة:

يغلى الماء ويوضع فيه ملعقة السمن والأرز بعد غسله حتى يتشرب الماء ثم تهدأ النار حتى ينضج.

١٩- الأرز المحمر

المقادير:

٢ كوب أرز ١ ملعقة سمن

٢ كوب ماء ملح ـ فلفل

الطريقة:

يقدح السمن ويحمر كوب أرز حتى يصبح لونه ذهبى يرفع من على النار ويصب الماء حتى يغلى ويتبل بالملح والفلفل ويوضع كوب الأرز الآخر وعندما يتشرب الأرز الماء تهدأ النار حتى ينضج الأرز.

يقدم ساخنا بجانب الخضروات.

٢٠- أرز بالمكسرات

المقادير:

٢ كوب أرز نظيف ومغسول. ٢ ملعقة لوز مقشر ومقطع.

٣ كوب شوربة. ٢ ملعقة بندق مقشر ومقطع.

٢ ملعقة زبيب ومكسرات.

كبد وقوانص مقطعة حسب الرغبة

٣ ملاعق سمن كبيرة ملح ـ فلفل

الطريقة:

يقدح السمن ويضاف اللوز والبندق حتى يصفرا، ثم يضاف

الزبيب والمكسرات، تنشل المكسرات من السمن ويحمر فى باقى السمن الأرز حتى يصبح لونه ذهبيا، وينشل الأرز من السمن ويحمر فى الباقى الكبد والقوانص ثم يضاف كوب من الشوربة حتى تنضج الكبد والقوانص ويحجز منها ملعقتين للتجميل ثم يضاف باقى الشوربه ويضاف الأرز وجزء من المكسرات حتى يغلى المقدار ويتبل ثم تهدأ النار ويوضع شياطة تحت الإناء حتى ينضج الأرز.

يغرف الأرز فى قالب هرمى ويقلب فى صحن ويجمل بباقى الكبد والقوانص والمكسرات.

يقدم ساخنا.

٢١- ارز السمك

المقادير:

٢ كوب أرز — ١ بصلة متوسطة مفرومة

٢ ملعقة زيت — ٢ كوب ماء

٢ فص ثوم مفروم ـ ملح ـ فلفل ـ كمون

الطريقة:

ينقى الأرز ويغسل ويصفى من الماء.. يسخن الزيت على النار ويضاف إليه البصل المفروم حتى يصفر ثم يضاف الثوم حتى يحمرا معا ثم يضاف الماء والتوابل والملح (حسب

المذاق) ويغطى حتى يغلى المـاء ثم يضاف الأرز حتى يشرب الأرز الماء، ثم تهدأ النار ويوضع تحت الإناء صـاجة (شياطة) حتى النضج.

يقدم ساخنا مع السمك

٢٢- ارز بالجمبرى

المقادير:

٢ كوب أرز منقى ومغسول.

نصف كيلو جمبرى صغير.

٢ ملعقة زيت حلو. ٦ فصوص ثوم مفرى.

١ بصلة متوسطة مفرية. ٢ كوب ماء.

زيت للتحمير. ملح - فلفل - كمون.

الطريقة:

هناك طريقتان:

الأولى: الأرز بالجمبرى المقلى.

يقدح الزيت ويحـمر فيـه البصل ثم يضاف المـاء ويضاف الملح والتـوابل وعنـدمـا يغلى المـاء يضـاف الأرز، وعندمـا يتشرب الماء تـهدأ النار تحت الأرز حتى ينضج وفى أثناء ذلك تصنع نقيطة لتحمير الجمبرى وهى كالتالى:

يصفى الجمبرى من الماء تماما ثم يوش عليه الدقيق ويقلب

فيه ثم تصنع نقيطه وهى: ملعقتين دقـيق كبيرة يعمل حفره فى وسطه ويوضع بيض وزيت ويقلب جيدا ويضاف ربع كوب ماء كلما لزم الأمـر مع التقليب حتى يصـير مزيجـا خفيفـا ويتبل ويوضع فيه الجمبرى ويقلب جيدا ثم ينشل منها ثم يقدح زيت ويحمر فيه الجمبرى حتى يصبح ذهبى اللون.

يوضع الجمبـرى فى قاع قالب ويغرف الأرز فـوقه ويضغط بملعقة خفيف ثم يقلب على طبق ويجمل بالبقدونس.

الطريقة: الثانية:

يضاف الجـمبرى بعد تتـبيله بالثوم والتـوابل إلى ماء الأرز حتى ينضـجا سويا ولكن بإضافه نصـف كوب زائد لماء الأرز ويقلبا سويا ويقدم بجانب سمك جزل مقلى.

٢٣- الأرز بالخضروات

المقادير:

٢ كوب أرز

١ ثمرة فلفل حار.

٢ بصلة كبيرة.

٢ ملعقة زيت.

ملح ـ فلفل ـ كمون.

٢ ثمرة فلفل رومى

٢ ثمرة جزر.

حبة طماطم جامدة.

١ كوب ماء.

الطريقة:

ينظف الأرز ويغسل ويترك ليصفى من الماء الزائد، تقطع الخضروات قطع صغيرة جدا.

يقدح الزيت ويشوح فيه البصل ثم يضاف الجزر مع التقليب ثم نضيف الفلفل بعد ثلاث دقائق مع التقليب ثم الطماطم وحتى تقرب من النضج (لا ندع الخضروات تنضج تماما) ثم يضاف الماء وبعد أن يغلى نضيف الملح والتوابل ثم يضاف الأرز وعندما يتشرب الماء نهدأ النار حتى ينضج الأرز.

يقدم ساخنا بجانب الأسماك.

٢٤- الأرز المعمر

المقادير:

٢ كوب أرز نظيف ومغسول.
٤ كوب لبن مغلى.
٢ ملعقة كبيرة سمن.
ملح ـ فلفل.

الطريقة:

يدهن طاجن بسمن ويوضع فيه الأرز ويصب فوقه اللبن المتبل ويوضع فى فرن متوسط الحرارة حتى يقرب من النضج يرش السمن السائح على وجهه حتى ينضج.

* من الممكن وضع حمام أو فراخ صغيرة مقطعة فى وسط الأرز.

المحشوات

قبل أن نبدأ أنواع المحشـوات يجب أن نتفق أن المحشوات أرز نظيف ومغسول، بقدونس، شبت، كزبرة، بصلة مفرومة، طماطم، ملح - فلفل - بهار، ثوم حسب الرغبة، لحم عصاج (حسب الرغبة)

تختلف كمـيات تلك المقادير: حسب حجم نوع الـمحشو وسوف نستعرض هنا نوعين فى نضج الحشو.

١- الحشو الناضح:

تقدح السـمن ويشوح فيـها البصلة المـفرومة حتى تصـفر ويضاف إليـها الأرز المغـسول مع التقـليب ثم يضاف عصـير الطماطم والخضرة والعصـاج يتبل الخليط ويقلب حتى يشرب الأرز الطمـاطم يرفع من على النار حـتى يبرد ويسـتعـمل فى الحشو.

٢- الحشو النيىء:

يخلط الأرز، الزيت، الخـضـرة - بقـدونس شـبت كـزبرة خضـراء بصلة مفرومـة وعصيـر طماطم تمزج كل المـقادير: وتتبل وتستعمل للحشو.

٢٥- محشو الكرنب

المقادير:

حشو ناضج:

٢ كوب أرز.

١ كوب عصير طماطم.

٣ فصوص ثوم مفرومة.

٢ ملعقة كزبرة خضراء مفرى.

ملح - فلفل - بهارات.

١ كرنبة متوسطة.

١ بصلة متوسطه مفرومة.

٢ ملعقة بقدونس مفرى.

٢ ملعقة شبت مفرى.

٢ كوب شوربة.

الطريقة:

يرفع الماء على النـار حتى الغليان ويضـاف إليه ملح وأثناء ذلك تفصل الأوراق الخضراء الداكنة عن الكرنبة، وكذلك باقى الأوراق بحرص حتى نهايه الكرنبة تسلق فى الماء ثم تنشل من الماء على مصفاة حتى تبرد ثم تقسم كل ورقة إلى عدة ورقات متوسطه تصلح للف وتفصل العروق.

ثم نبدأ فى الحشو ويفضل أن يكون هنا (الحشو ناضجا).

يحضر إنـاء ويرص فيه العروق أو ورقـتين صحيحـتين من أوراق الكرنب.

كيفية الحشـو: تفرد الورقة على طبق أو راحة اليد ويوضع فيها جزء من الحـشو ثم تلف عليه وترص فى الإناء حتى نفاد

الكمية ثم يرفع الإناء على النار وتصب الشوربة حتى تغلى الإناء تهدأ النار حتى ينضج محشو الكرنب.

٢٦- محشو ورق الخس

المقادير:

(حشو نيىء)　　　　ورق ٣ خسات.

٣ ملاعق زيت.　　　　١ كوب أرز منقى ومغسول.

خضرة (شبت، بقدونس، كزبرة خضراء).

بصله متوسطة مفرية.

نصف كوب عصير طماطم.　　١ كوب شوربة.

الطريقة:

تخلط جميع المقادير: وتتبل وتقلب جيدا يسلق ورق الخس بعد نزع العرق من وسطه بحرص فى ماء مملح ينشل الورق من الماء بعد دقيقتين ويوضع فى مصفى حتى يبرد ثم يحشى بعد تقسيمه كالكرنب إلى أصابع، يرص فى حلة ويرفع على النار ثم تضاف الشوربة وبعد ما تغلى الشوربه تهدأ النار ويوضع تحت الإناء شياطة حتى النضج.

٢٧- محشو ورق العنب

المقادير:

(حشو ناضج)

نصف كيلو ورق عنب. ١ كوب أرز.

١ بصلة متوسطة مفرومة.

شبت - بقدونس - كزبرة خضراء.

ربع كيلو عصاج. ٢ كوب شوربة.

ملح - فلفل - ملعقة خل صغيرة. نصف ليمونة.

الطريقة:

يغسل ورق العنب من التراب وهو فى ربطته بحرص ثم يسلق فى ماء مغلى مضاف إليه الملح وملعقة خل، ينشل ورق العنب من الماء ويوضع فى مصفاة حتى يبرد، تنزع الأعناق من الأوراق.

أحضرى إناء وافرشى فيه إما عيدان الأوراق وبهذا تحصلين على طعم مذذ وتستغنى عن الليمون.

أو يفرش ورق العنب فى قاع الإناء.

طريقة الحشو:

يفرد ورق العنب على طبق ويوضع قليل من الحشو على الورقة ويقفل عليه بسيط من اليمين والشمال ثم تلف وتكون فى حجم الإصبع تقريبا.

ترص الأصابع المحشوة بانتظام فى الحلة ويعصر فوقه نصف الليمون.

* إذا رغب فى وضع أرز فقط يضاف ٢ كوب أرز بدلا من كوب.

* يقلب على سرفيس ويقدم ساخنا بجانب سلاطة الزبادى.

٢٨- محشو الباذنجان الأبيض

المقادير:

(حشو نيىء) ١ كيلو باذنجان أبيض.

٢ ونصف كوب أرز منقى ومغسول.

١ بصلة مفرية. نصف كيلو طماطم عصير.

٢ ملعقة زيت. ملح ـ فلفل

٢ ملعقة كزبرة خضراء مفرومة.

٣ ملعقة بقدونس مفروم ٢ كوب شوربة.

الطريقة:

تخلط كل المقادير: السابقة وتقلب جيدا.

يغسل الباذنجان ويقطع الجـزء العلوى الأخضر منه والجزء الذى تحته بالسكين ويقور الباذنجان بالمقوار، ويغسل ويصفى ثم يحشى بالخليط ويترك جزء من البـاذنجانة فارغ.. حتى لا يخـرج الأرز عند النضج من الباذنجـان، يرص الباذنجـان فى حلة وتصب عليه الشوربة الساخنة وتتبل وعندما تغلى الشوربة تهدأ النار ويوضع تحته الشياطة حتى ينضج.

٢٩- الخرشوف المحشو

المقادير:

عدد ١٠ وحدات خرشوف مسلوقة

ربع كيلو لحم عصاج بالطماطم. صلصلة بيضاء.

الطريقة:

تنزع أوراق الخرشوف وينزع الزغب بملعـقة ويسلق فى ماء مـغلى به لـيـمـون أو خل حـتى ينضج، ينـشل، ويوضع فى مصـفاة، وعندمـا يبرد يحـشى بالعصاج على وجـه ثم تصب الصلصة الـبيضـاء فوق العصـاج، يرص الخرشـوف فى قالب تحت الشواية حتى يحمر وجهه أو فى فرن حار.

٣٠- الكوسة المحشوة

المقادير:

١ كيلو كوسة. ١ ملعقة سمن كبيرة.

١ بصلة كبيرة مفرومة. ملح ـ فلفل.

٢ كوب أرز. نصف كيلو طماطم عصير.

٢ كوب شوربة. ربع كيلو لحم مفروم عصاج

٢ حزمة بقدونس. ١ حزمه شبت. ١ حزمة كزبرة.

الطريقة:

تغسل الكوسـة ويكحت قشـرها بشرشرة المـقوار فيـصبح شكلها جميل وتقور.

تحضر حلة وترفع على النار ويسيح فيها ملعقه السمن ونضيف البصلة المفرومة حتى يصبح لونها ذهبيا، يضاف عصير الطماطم، تغسل الخضرة وتقطع رفيع وتضاف للخليط ثم يغسل الأرز ويضاف أيضا حتى يتماسك الأرز مع الخضرة ويضاف العصاج يتبل كل المقدار ويقلب ويترك لمدة خمس دقائق، يرفع من على النار ليبرد، ثم يتم حشو الكوسة بهذا المقدار ترفع الكوسة على النار ويضاف لها الشوربة حتى تنضج الكوسة وتقدم ساخنة.

٣١- البطاطس المحشو

المقادير:

١ كيلو بطاطس حجم صغير

نصف كيلو لحم عصاج بالصلصة

زيت للتحمير ٣ ملاعق عصير طماطم

الطريقة:

تغسل البطاطس وتقشر وتقور وتحمر فى الزيت حتى يصبح لونها ذهبيا ترفع من الزيت على ورق زبدة مكرمش للتخلص من الزيت الزائد حتى تبرد يتم حشو البطاطس بالعصاج وتوضع فى صينية ويرش عليها عصير الطماطم، وتوضع فى الفرن حتى يحمر وجهها.

اللحوم

٣٢- العصاج

المقادير:

نصف كيلو لحم مفروم.
١ بصلة متوسطة مفرية
١ حبة فلفل أخضر (حسب الطلب)
ملعقة سمن
١ كوب عصير طماطم (حسب الطلب)
ملح - فلفل.

الطريقة:

يقدح السمن ويحمر فيه البصل ثم يضاف ثمرة فلفل أخضر مقطعة رفيعا ويقلب لمدة دقيقة ثم يضاف عصير الطماطم واللحم حتى ينضج ويتبل.

٣٣- كفتة البقسماط

المقادير:

نصف كيلو لحم مفروم
٣ ملاعق بقسماط
١ بصلة متوسطة مفرية
٢ بيضة
ملح - فلفل
سمن للتحمير

الطريقة:

يخلط اللحم المفروم مع ملعقتان بقسماط وكذلك البصل وبيضة واحدة ويتبل المقدار ويعجن جيدا، يشكل المقدار

أصابع أو كرات، ويغطى بالبيض والبقسماط يقدح السمن ويحمر فيه الكفتة يفرش طبق بالبقدونس وترص فوقه الكفتة.

٣٤- كفته الأرز

المقادير:

نصف كيلو لحم جملى	١ ملعقة مكرونة مدقوقة
٢ بصله كبيرة	٢ ملعقة زيت
١ كوب أرز	١ كوب عصير طماطم
زيت للتحمير	٢ ملعقة بقدونس
٢ ملعقة شبت	٢ ملعقة كزبرة خضراء.

الطريقة:

يغسل الأرز وينقع فى الماء لمده نصف ساعة، تدق المكرونه حتى تصبح ناعمه كالدقيق تقطع الخضرة وبصلة تفرم جميع المقادير السابقة فى الماكينة حتى تصبح ناعمة.

تدهن اليد بالزيت وتصبع العجينة أصابع أو كرات، يقدح الزيت ويحمر فيه الكفتة.

تقطع بصلة صغيرا وتحمر فى ملعقه زيت ثم يصب فوقها عصير الطماطم حتى تنضج ثم يصب الماء وعندما يغلى توضع الكفتة حتى تنضج وتتبل.

تقدم ساخنة بجانب أرز أبيض.

٣٥- الكفتة المشوية

المقادير:

نصف كيلو لحم
١ بصلة مفرية.
٢ ملعقة بقسماط
١ ملعقة زيت
١ بياض بيض
ملح - فلفل - بهارات.

الطريقة:

تخلط المقادير: وتعجن جيدا وتترك لمدة ساعه، يحضر سيخ وتبلل اليد بالماء وتصبع الكفتة على السيخ وتشوى على الفحم أو توضع تحت شواية البوتاجاز.

تقدم على بقدونس وبطاطس محمر بجانب سلاطة خضراء، وسلاطة طحينة.

٣٦- كفته بالبقدونس

المقادير:

نصف كيلو لحم مفروم.
١ بصلة متوسطه مفرية.
٢ ملعقه بقدونس مفروم ناعم.
٢ ملعقه شبت مفروم ناعم.
١ ملعقة سمن
ملح - فلفل - بهارات

الطريقة:

تخلط جميع المقادير السابقة وتقلب جيدا وتوضع فى صينية وتسوى أو تصبع وترص فى صينية ويزج بها فى الفرن تقدم ساخنة مع مكرونة بصلصة.

٣٧- البفتيك بانيه

المقادير:

نصف كيلو لحم بفتيك بتلو.

عصير بصل.

١ بيضة، بقسماط للتغطية.

ملح - فلفل - سمن للتحمير - بهارات - قليل من القرفه.

الطريقة:

يتبل البفتيك بالملح والفلفل والبهارات والقرفة وعصير البصل ويترك لمدة ساعتين بالثلاجة يقدح السمن - ويغطى البفتيك بالبيض والبقسماط ويضغط خفيف عليه ويحمر حتى ينضج.

٣٨- بفتيك لحم مشوى

المقادير:

نصف كيلو لحم بفتيك بتلو، عصير بصل - ملح - فلفل - بهارات.

الطريقة:

يتبل البفتيك بالتوابل والملح وعصير البصل ويترك لمدة ساعتين ثم يسوى على الشواية أو فى طاسة تيفال . . وتغطى حتى ينضج اللحم .

٣٩- لحم بالبصل القاورمة

المقادير:

١ كيلو لحم

ملعقة سمن

نصف كيلو بصل قاورمة (صغير)

ماء - ملح - فلفل - بهارات .

الطريقة:

يقدح السمن ويشوح فيه اللحم وتضاف التوابل ويضاف الماء كلما لزم الأمر . . وعندما يدخل اللحم فى النضج يقشر البصل ويضاف سليم لملعقة سمن يحمر فيها وينشل منها ثم يضاف للحم حتى ينضجا .

٤٠- الكبيبة الشامى

المقادير:

نصف كيلو لحم مفروم ناعم جدا .

١ كوب برغل ناعم .

٢ بصلة متوسطة مفرى ناعم

سمن للتحمير ملح - فلفل - بهارات.

للحشو: ٤ ملاعق كبيرة لحم عصاج

ملعقة صنوبر - أو عين جمل (حسب الطلب) مبشور

الطريقة:

ينظف البرغل ويغسل ويصفى جيدا من الماء

يضاف البرغل والبصل المفرى للحم ويخلط جيدا (ويمكن وضعهم فى الكبة معا)

تأخذ قطعة من الخليط وتفرد ويوضع بها مقدار ملعقة صغيرة من العصاج وتقفل مثل القطائف يقدح السمن وتحمر فيه الكبيبة وتقدم ساخنة وتجمل بالبقدونس.

٤١- الكبيبة الشامية فى الفرن

المقادير:

كالمقادير: السابقه بجانب ملعقة سمن كبيرة

الطريقة:

تدهن صينية متوسطة ويفرد فيها نصف خليط الكبيبة ثم يوضع العصاج ويضغط عليه ثم باقى خليط الكبيبة ويوضع السمن على وجه الصينية وتوضع فى فرن حار مدة نصف ساعة حتى تنضج.

٤٢- الروستو

المقادير:

١ كيلو بتلو فخدة قطعه واحدة

نصف رأس ثوم (حبة متوسطة)

ملح - فلفل - بهار. ملعقة كبيرة سمن.

الطريقة:

يغسل اللحم ويتبل يشق اللحم عدة شقوق بعدد فصوص الثوم وتوضع فى اللحم يربط اللحم بخيط ويوضع فى صينية بعدما تدهن بالسمن يوضع فى فرن حار لمدة ربع ساعه ثم تهدأ حرارة الفرن حتى ينضج اللحم وكل ربع ساعة يرش اللحم بالسمن الذى فى الصينية حتى يحمر وجهها.

تقدم ساخنة.

أو بارده وتقطع قطع رفيعة.

٤٣- روستو محشو بالبيض

المقادير:

١ كيلو لحم قطعة واحدة (روستو).

٤ بيضات مسلوقة. ملعقة سمن.

ملعقة دقيق متبل. ملح - فلفل - بهارات.

الطريقة:

يفرد اللحم ويدق حتى يصبح سمكه رقيقا يقشر البيض المسلوق ويقلب فى الدقيق المتبل، يرص البيض صفا واحدا ويلف اللحم على البيض يوضع فى صينية وتزج فى فرن حار.. حتى تنضج وعندما تبرد تقطع حلقات.

٤٤- لحم باليخنى

المقادير:

نصف كيلو لحم بتلو قطع.
٢ بصلات كبيرة مقطع حلقات.
٢ حبة طماطم مقطعة صغير أو عصير.
١ كوب شوربة
١ حبة فلفل أخضر رومى مقطعة
ملعقة سمن، ٢ فص ثوم مفروم.
ملح - فلفل - بهار.

الطريقة:

يقدح السمن فى طاجن ويحمر فيه البصل ثم يضاف الطماطم والفلفل واللحم ويقلبوا على النار لمدة عشر دقائق ويتبل ثم تضاف الشوربة حتى يغلى ثم يوضع الطاجن فى الفرن حتى ينضج ويحمر الوجه.

٤٥- طاجن لسان العصفور باللحم

المقادير والطريقة: كالسابق بإضافه كوب لسان عصفور محمر والطماطم تكون عصير.

٤٦- فتة بالخل والثوم

المقادير:

نصف كيلو لحم مسلوق.

٦ فصوص ثوم مفرى.

٢ كوب أرز

٢ ملعقة خل

٣ ملاعق شعرية

٣ ملاعق صلصة

١ رغيف عيش محمص

٢ كوب ماء.

ربع كوب شوربة

٢ ملعقة سمن

٢ ملعقة زبدة

الطريقة:

تقدح معلقتا السمن ويحمر فيها الشعرية حتى يصبح لونها ذهبيا يضاف الماء حتى يغلى ثم الملح والفلفل والأرز تهدأ النار بعد ما يتشرب الأرز الماء حتى ينضج أثناء ذلك يسيح الزبد ويحمر فيه العيش ثم ينشل فى طبق كبير ثم يحمر الثوم المفرى حتى يصفر ثم يرفع من على النار ويضاف الخل ثم

الصلصلة حتى تعزل الصلصلة يؤخـذ منها ملعقه وتوضع على العيش وتقلب مع إضافة الشـوربة للعيش ويغطى حتى يشرب العيش الشوربة، ثم يغرف الأرز على العيش ثم ترش الصلصة على الوجه ويرص اللحم على الجوانب.

٤٧- الفخذة

المقادير:

فخذة ضأن — ثوم صحيح

علبة زبادى — ملح - فلفل - بهارات - زعتر

الطريقة:

يشق لحم الفخذ ويوضع فيه الشـوم ويتبل ويترك فترة نصف سـاعة ثم يـدهن بالزبادى ويوضع فى صـينية فـى فرن عـالى الحرارة.

ثم تهدأ النار حتى تحمر الفخذة يضاف قليلا من الماء كلما لزم الأمر.

٤٨- ريش ضأن

المقادير:

١٠كيلو ريش ضأن. — عصير بصلة

٢ ملعقة خل — ملح - فلفل - بهارات - زعتر.

الطريقة:

تتبل الريش بالتوابل وعصير البصل والخل وتترك لمدة ساعتين فى الثلاجة، ثم تشوى على الشواية وتجمل بالبقدونس.

٤٩- لحم عصاج بالبيض

المقادير:

٥ ملاعق لحم عصاج أو بالطماطم (حسب التذوق).
ملعقة سمن صغيرة.
ملح - فلفل.

الطريقة:

يسخن العصاج ويضاف له ملعقة السمن ثم يضاف إليه البيض ويتبل ولا يقلب حتى يجمد البياض.

وممكن يوضع فى الطاجن ويزج فى الفرن.

٥٠- الشاورمة

المقادير:

نصف كيلو لحم بتلو مقطعة شرائح رفيعه جدًا أو دجاج
٢ ملعقة زبادى.
٢ ملعقه خل.
ملح - فلفل - بهارات. ماء

الطريقة:

تخلط المقادير: السابقة وتترك لمدة ثلاث ساعات فى الثلاجه ثم توضع على النار ويضاف الماء كلما لزم الأمر وبعد ربع ساعة توضع فى الفرن حتى تنضج.

لعمل الساندوتش.

يحضر العيش الكيذر ويوضع ورق خس ثم الشاورمة ثم سلاطة الطحينة ثم شرائح البيض وبشر جبن رومى.

ونفس الطريقة: لشاورمة الدجاج.

٥١- مخ مسلوق

المقادير:

نصف كيلو مخ - ملح - فلفل - حبهان - ماء - بصل

الطريقة:

ينزع الجلد وعروق الدم بالملح والدقيق بحرص ثم يشطف ثم ينقع فى ماء وملح يرفع الماء على النار ويوضع المخ فيه لمدة خمس دقائق ثم ينشل منها ويشطف بالماء البارد.

ثم يوضع فى ماء مغلى حتى ينضج لمدة عشر دقائق مع إضافه الملح - الفلفل والحبهان والليمونة.

٥٢- مخ محمر بالبيض (بانيه)

المقادير:

مخ مسلوق ١ بيضة - بقسماط

ملعقه دقيق مملح سمن للتحمير

الطريقة:

يقطع المخ شرائح سميكة ويغطى بالدقيق ثم البيض والبقسماط ثم يحمر فى السمن المقدوح.

الطيور

٥٣- كفته الفراخ

المقادير:

فرخة مسلوقة مفرومة . ٢ بيضة ـ بقسماط ـ ملعقة دقيق
زيت للتحمير

الطريقة:

ينزع الجلد والعظام وتفرم الفراخ يضاف إليها بيضة مخفوقة وملعقة بقسماط وتتبل وتعجن تصبع الفراخ أصابع أو كرات تغطى بالدقيق ثم البيض والبقسماط يقدح السمن ويحمر فيه الكفتة .

تقدم ساخنة مع البطاطس المحمرة .

٥٤- شيش طاووق مشوى

المقادير:

عدد ٦ دبابيس دجاج متبلة بالملح والفلفل والبهارات
فلفل أخضر رومى شرائح
شرائح بصل .
شرائح طماطم .

الطريقة:

يحضر خلة خشب ويوضع فيها شريحة بصل وقطعة دجاج وشريحة طماطم شريحة فلفل ثم قطعه دجاج . . . وهكذا.

ثم ترص بانتظام على الشواية الفحم أو ترص على صينية وتوضع تحت شواية البوتاجاز لعمل الساندوتش.

يحضر العيش الكيذر ويفتح ويدهن بالمايونيز المخلوط ببشر الجزر والخيار المخلل . . مع قطعة الطاووق المشوية.

٥٥- طاووق فى الفرن

المقادير: كالسابق

الطريقة:

تحضر صينية ويوضع فيها جميع المقادير، و نصف كوب ماء وملعقه سمن وتوضع فى الفرن حتى تنضج وتحمر.

٥٦- فراخ بانيه

المقادير:

نصف كيلو فراخ بانيه (صدر الفراخ مقطعة شرائح ومدقوقة)

ملعقة دقيق - ١ بصلة

بيض بقسماط للتغطية سمن وزيت للتحمير

ملح - فلفل - بهارات

الطريقة:

يغسل الدجاج بملح ودقيق ويشطف ثم يتبل بالملح والفلفل والبهارات ومفرى البصل أو عصير البصل ويترك فى الثلاجة لمدة ساعتين

تغطى شريحة الدجاج بالدقيق ثم البيض المخفوق والمتبل ثم البقسماط .

يقدح الزيت والسمن معا ويحمر فيهما تقدم ساخنة .

٥٧- فراخ بالبطاطس البيضاء

المقادير:

دجاجة . بصلة مفرية

كيلو بطاطس . بصلة مقطعة شرائح رفيعة

ملعقة سمن

ملح - فلفل - زعتر - عصير ليمونة

الطريقة:

تقشر البطاطس وتقطع شرائح سميكة وتخلط بشراح البصل والتوابل والسمن تدعك الدجاجة بالبصل المتبل ويحشى تحت الجلد - ويوضع فوق البطاطس يصب عليها عصير الليمون ترفع البطاطس على النار ثم يضاف الماء وعندما تغلى الصينية توضع فى فرن متوسطة الحرارة حتى تحمر الدجاجة .

الأسماك

٥٨- صينية السمك بالبطاطس

المقادير:

١ كيلو سمك.

١ كيلو بطاطس

٢ بصله كبيرة.

كوب عصير طماطم

٦ فصوص ثوم كبيرة.

كرفس

٣ ملاعق كبيرة زيت ٢ كوب ماء

ليمون - ملح - فلفل - كمون - زعتر

الطريقة:

ينظف السمك ويملح ويتبل بالتوابل والثوم والكرفس المفرى، تقشر البطاطس وتقطع حلقات متوسطة.

تحضر صينية ويقطع فيها البصل حلقات وتدعك بالملح والفلفل يوضع فوقها البطاطس ثم عصير الطماطم والزيت.

ثم ترفع على النار حتى تنضج

٥٩- كزبرية السمك

المقادير:

٢ كيلو سمك بلطى.
٣ ملعقة كرفس مفروم.
رأس ثوم مفروم ناعم
٢ بصلة كبيرة مقطعة حلق
١ كوب عصير طماطم
٢ حبة فلفل أخضر
٢ معلقة زيت ذرة
ملح - فلفل - بهارات - زعتر.
زيت للتحمير.

الطريقة:

ينظف السمك من القشور والأحشاء وينقع فى ماء وخل لمدة عشر دقائق يصفى السمك فى مصفاة

الحشو: ثوم - ملح - فلفل - زعتر - بهارات - كرفس والفلفل الأخضر تقلب جيدا ويحشى كل السمك بنصف الخلطة فقط

يحمر السمك فى زيت غزير حتى يصفر فقط، ينشل من الزيت على ورق زبده مكرمش.

يسخن زيت الذرة ويحمر فيه البصل المفرى حتى يصفر ثم نضيف الثوم المفرى حتى يحمرا ثم نضيف عصير الطماطم والفلفل الأخضر والكرفس والكزبرة الناعمة حتى تغلى وتتبل.

نحضر طاجن وتوضع الصلصلة ثم السمك ثم باقى

الصلصة والخضروات فوق السمك.. يوضع فى فرن متوسط الحرارة حتى ينضج.

٦٠- السمك الفيليه بالبيض والبقسماط

المقادير:

نصف كيلو سمك فيليه　　بيضة

ملح - فلفل - كمون - زعتر　　ثوم مفروم ناعم

٢ ملعقة بقدونس مفرى.

زيت للتحمير

الطريقة:

يتبل السمك بالبهارات والثوم ويترك لمدة ساعة، يرب البيض ويتبل ويوضع فيه السمك ثم البقسماط يقدح الزيت ويحمر فيه السمك بعد دقيقتين ثم تهدأ النار حتى لا يُحمر السمك قبل النضج.

ينشل من الزيت على طبق مفروش بالبقدونس.

٦١- كفته السمك

المقادير:

١ كيلو سمك بلطى.

٢ بيضة　　٢ : ٣ ملعقة بقسماط ناعم.

ملح - فلفل.　　زيت للتحمير

الطريقة:

ينظف السمك ويغلى ماء ويسلق فيه السمك ثم ينشل من الماء حتى يبرد ثم ينزع منه الجلد والشوك ثم يهرس اللحم جيدا ويتبل تخفق البيضة الأولى وتتبل وتضاف للسمك مع ملعقة بقسماط وتخلط كل المقادير سويا حتى تصبح ناعمه، تشكل الكفته صوابع أو كرات حسب الطلب ثم تخفق البيضة الثانية ويوضع فيها الكفتة ثم توضع على البقسماط ثم تحمر فى زيت غزير مقدوح حتى يصبح لونها ذهبيا. . تنشل من الزيت على ورق زبدة مكرمش ثم توضع على طبق به بقدونس أو تجمل بالبقدونس.

وجبات من البيض

٦٢- الشكشوكة

المقادير:

٧ بيضات.
ربع كوب ماء
٢ ملعقة سمن
١ كوب طماطم أو ملعقة صلصة
١ بصلة متوسطة
١ ملعقة بقدونس
ملح - فلفل

الطريقة:

يرفع إناء على النار ويوضع فيه السمن حتى يسخن ويحمر فيه البصل حتى يصفر لونه، ثم تضاف الطماطم حتى تنضج ثم يضاف البقدونس ويقلب مع الطماطم ثم نضيف الماء ويتبل بالملح والفلفل حتى يغلى.

يخفق البيض جيدا ويضاف للخليط ويقلب ببطء حتى يجمد تقدم ساخنة.

٦٣- العجة

هناك أكثر من طريقه للعجة: فهناك العجة بالفرن، والعجة المقلية وهى من الوجبات السريعة.

مقادير العجة المقلية:

٥ بيضات — ٢ ملعقه فلفل أخضر مفروم
٢ ملعقة بقدونس مفروم — ٢ ملعقة دقيق
ملح ـ فلفل — زيت أو سمن للتحمير

الطريقة:

يخفق البيض ويخلط بالدقيق حتى يصبح غليظ القوام ويضاف إليه البقدونس والفلفل ويتبل الخليط.

يصب الخليط بملعقة كبيرة فى المقلاة حتى يصفر الوجه السفلى فيقلب على الوجه الآخر حتى يصفر ويصبح لونه ذهبيا ينشل من الزيت على ورق زبدة مكرمش ويجمل بالبقدونس ويقدم ساخنا مع بطاطس محمرة.

* ممكن وضع كل هذه المقادير فى طاجن مدهون بإضافة ملعقة سمن للخليط ويزج فى الفرن حتى يحمر الوجه

٦٤- عجة البيتزا

المقادير:

٥ بيضات — ٢ ملعقة جبن رومى مبشور
٢ ملعقة دقيق — ٢ ملعقة لبن
١ ملعقة بيكنج بودر — ١ ثمرة طماطم جامدة مقطعة
نصف ثمرة فلفل أخضر وأحمر حلو وأصفر قطع صغيرة.

٢ ملعقة عصاج أو بسطرمة (حسب الرغبة)

ملح ـ فلفل

الطريقة:

يخفق البـيض (ويفضل فى الخلاط) ويضـاف إليه اللبن ثم الدقيق وبه البيكنج بودر ويتبل.

يدهن قـالب (ويرش بالدقيق) ثم يصب فـيه الخليط ويـهز حتى يتساوى ويوزع على العجينة أنواع الفلفل المقطعة وكذلك الطماطم ثم اللحم العصاج ويهز الإناء ثانية ويرش على السطح الجبن الرومى المبشور ويوضع فى الفـرن فى أسفله وبعد عشر دقائق يوضع فى وسط الفرن حتى يحمر الوجه.

تقدم ساخنة.

٦٥- *البيتزا*

هناك طريقتان لعـمل البيتزا، البيـتزا تعجن بالمنزل، وهناك عجينة البيتزا الجاهزة ويجمل وجهها بالمنزل

المقادير:

٢ كوب دقيق

١ ملعقة خميرة ـ ملعقة سكر دافئ، ٢ ملعقة ماء

ملح ١ كوب ماء دافئ

ملعقة سمن سائح أو زيت ذرة.

الطريقة:

ينخل الدقيق ويخلط بالملح ثم يعمل حفرة فى وسط الدقيق يصب فيها المادة الدهنية، ويقلب ثم يضاف الماء بالخميرة ويعجن المقدار بالماء حتى تصبح العجينة منفصلة عن الإناء وكلما عجنت بقوة أعطت نتيجة أفضل يرش إناء ويوضع فيه العجينة حتى تخمر (تعلو فى الإناء) وتغطى بقماش وتحفظ فى مكان دافئ.

وجه البيتزا

هناك عدة أنواع ومسميات كثيرة لتجميل وجه البيتزا، ولكن الأساس الفلفل الأخضر والزيتون الأسود أو الأخضر، والجبن الرومى أو الموذزريلا والبيض وملعقة الصلصة وتتبل ذلك المقدار بالملح والفلفل.

١- يمكن خلط هذا المقدار بصدور الفراخ المسلوقة المقطعة صغيرا.

٢- المشروم بعد تقطيعه وتشويحه فى السمن

٣- باللحم المفروم العصاج

٤- بالتونه بعد تصفيتها من الزيت

٥- بالجمبرى الصغير وخلطه بالخضروات السابقة.

٦- بالسوسيس أو البسطرمة.

السلطات

٦٦- سلاطة بابا غنوج

المقادير:

نصف كيلو باذنجان رومى.

١ بصلة كبيرة

٥ ملاعق كبيرة طحينة

٢ فص ثوم

٢ حبة فلفل أخضر

٢ ملعقة خل

٢ ملعقة زيت.

ملح - فلفل - كمون - ربع كوب ماء

الطريقة:

يغسل الباذنجان ويجفف ويشوى صحيح على البوتاجاز مع التقليب والأفضل أن يوضع فى صينية

فى أثناء ذلك نقوم بعـمل سلاطة طحيـنة بوضع الماء على الطحينه والخل والتقليب وتتبل.

ثم يوضع الباذنجان والطحينة والثوم والفلفل المقطع شرائح فى الخلاط حتى يصبح الباذنجان غليظ القوام.

يصب فى علبة ويوضع فى الثلاجة.

٦٧- سلاطة البيض

المقادير:

٥ بيضات مسلوقه جيدا
شرائح خيار مخلل
٢ ملعقة بقدونس مفرى
٣ ملاعق كبيرة مايونيز
ورق خس مغسول
٥ قطع توتست (خبز)

الطريقة:

يقطع البيض حلقـات سميكة، يخلط البقدونـس بالمايونيز يحضر صحن ويرص فيه التوتست ويوضع فوقه ورق الخس ثم المايونيز بالبقدونس ثم البيض ثم حلق الخيار المخلل.

طريقة اخرى:

يحضر صحن عميق ويمزج فيه المقادير: السابقة ويقطع التوتست قطع ويمزج بالخليط السابق.

٦٨- سلاطة خضراء

المقادير:

٢ ثمرة طماطم مقطعة رفيعا.
٢ ثمرة فلفل أخضر رومى.
٢ ثمرة خيار
٢ ملعقة كبيرة جرجير مفرى
٢ ملعقة كبيرة خس مفرى.

٢ ملعقة كبيرة بقدونس مفرى
١ بصلة متوسطه مفرية.
٢ ثمرة جزر مبشور
٢ ملعقة خل أو ليمون.
٢ ملعقة زيت كبيرة
ملح - كمون

الطريقة:

تقطع الخضروات السابقه تقطيعـا صغيرا ورفيعا وتقلب مع بعض ثم تمزج بالزيت والخل وتتبل

٦٩- سلاطة الزبادى

المقادير:

٢ علبة زبادى مبستر.
١ ملعقة كبيرة بقدونس مفرى.
حلقات ثمرة خيار مقطعة رفيعا.
٢ فص ثوم مفرى.

الطريقة:

يصـفى شـرش الزبادى ويخفـق الزبادى جيـدا ثم يضـاف البقدونس والثوم ويمزج الخليط جيدا يصب فى طبق (القالب) ويزين بالخيار.

٧٠- سلاطة البطاطس

المقادير:

٢ حبة بطاطس ٣ ملعقة بقدونس مفروم
٢ ملعقة زيت ملح ـ فلفل ـ شطة (حسب المذاق)
٢ ملعقه مايونيز كبيرة (حسب المذاق)

الطريقة:

تغسل البطاطس وتسلق ثم تقشر ثم تهرس ويضاف إليها البقدونس والخل والزيت وتتبل وتقلب حتى تمتزج المقادير مع بعضها

٧١- سلاطة السمك

نصف كيلو سمك مايونيز عصير ليمون
خس ـ جرجير ـ خيار مخلل ـ زيتون أسود
ملح ـ فلفل

٧٢- سلاطة اللحم بالزبادى

المقادير:

١ زعيف عيش شامى.
ربع كيلو لحم بتلو.
١ علبه زبادى مبستر.
٢ ملعقة كزبرة مفرومة.

٢ ملعقة طحينة.

١ - ملعقة خل.

٢ بصَلة كبيرة مقطعة شرائح.

زيت للتحمير.

ملح ـ فلفل ـ كمون.

الطريقة:

يتبل اللحم بالملح والفلفل والليمون ويترك ساعة فى الثلاجة، يقطع الرغيف الشامى بالسكين قطعا صغيرة، يسخن الزيت ويحمر فيه العيش حتى يصبح لونه ذهبيا، ينشل من الزيت على ورقة زبدة مكرمش.

يشوح البصل فى معلقتين من الزيت حتى يصفر فقط ثم يضاف اللحم ويضف ماء كلما لزم الأمر (كمية صغيرة) مع التقليب حتى ينضج اللحم، أثناء ذلك تحل الطحينة بالماء والخل حتى يصبح قوامها خفيفا ويضاف إليها الزبادى المبستر وليس البلدى حتى لا يخرز ويتبل.

يحضر طبق سرفيس ويوضع فيه العيش ثم اللحم بالبصل ثم الزبادى بالطحينة على الوجه كله.

فهرس الموضوعات

الموضـــــوع	الصفحة

الموضـــــــوع	الصفحة